

## Het G-schema

Er is door Bartelds een Nederlands model ontwikkelt van het ABC-schema van Ellis, de vijf G's genaamd.

Het G-schema is een hulpmiddel dat gebruikt kan worden om erachter te komen welke (onbewuste of automatische) gedachten ertoe leiden dat een bepaalde gebeurtenis bepaalde gevoelens bij je oproept. Deze gevoelens kunnen leiden tot bepaald gedrag en dat gedrag kan dan leiden tot bepaalde gevolgen.

Door (al heel jong) bepaalde ervaringen in ons leven ontwikkelen wij een aantal "zie - je – wel" gedachten en dat zijn voorspellende gedachten die ons gedrag bepalen. Deze kenmerkende gedachten zijn er verantwoordelijk voor dat wij ons in bepaalde omstandigheden 'telkens zó gedragen'. Zo zie je dat het ene kind gauw uit het lood geslagen is, terneergeslagen of in paniek, een ander kind vlug geïrriteerd, kwaad of bij het minste of geringste langdurig over zijn toeren. Zo zijn er ook kinderen die zich nergens druk over maken en rustig en relativerend reageren.

Het onderstaande schema helpt om een concreet voorbeeld uit te werken door nauwkeurig te omschrijven:

1. De *gebeurtenis* waar het om gaat.
  2. De *gevoelens* die het oproept.
  3. Het *gedrag* dat je als gevolg op de gevoelens en de gebeurtenis laat zien.
  4. De *gevolgen* die dat heeft voor jou en anderen.
  5. Ga na welke *gedachten* je hebt (het kan voor kinderen moeilijk zijn om deze gedachten onder woorden te brengen, zij hebben hier extra tijd voor nodig). Deze gedachten veroorzaken het gedrag.
- Leer kinderen deze gedachten te vervangen als ze ontdekt hebben dat deze gedachten niet kloppen oftewel niet reëel zijn.
  - Bespreek met elkaar welk gevoel het getoonde gedrag bij de ander heeft veroorzaakt.

Vervolgens is het belangrijk om over het nieuwe gevoel, of de nieuwe gedachte die hierdoor ontstaat te spreken met elkaar. Bijvoorbeeld over welke gevoelens er zijn, wat er veranderd is en wat het nieuwe gedrag (oftewel het reageren na een bepaalde gebeurtenis of gedachte zal zijn)

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoelens	Gedrag	Gevolgen
-------------	-----------	-----------	--------	----------

\*Het geeft meer beleving als je grote vellen papier op de grond legt, of hoepels waar deze deze G's in geschreven staan. Het kind staat dan in/op de G die besproken wordt. Zo wordt het gesprek volledig ervaren en is het niet alleen op denkniveau.

[www.smartonderwijs.nl](http://www.smartonderwijs.nl)